

La importancia de la resiliencia en tiempos de Covid-

19



The importance of resilience in times of Covid-19

Nathanael Javier Flores Vargas¹.

Recibido: 20-02-2021 / Revisado: 25-02-2021 / Aceptado: 19-02-2021 / Publicado: 05-03-2021

Abstract.

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1593>

Introduction. Resilience is much more than resisting, it is also learning to be in life as a process in which difficulties are an opportunity to improve personal and social life. Therefore, resilience not only entails overcoming adversity and the ability to solve problems, but it is spontaneously rebuilding in the face of difficulties between people and their environment, with the affective bond of individual and community discernment being the most important factor. Because, when the challenge of confronting the different human crises is accepted, it is when the problems are seen as an opportunity for growth. In this sense, the human being is capable of facing his merely individual limits and discovering the possibility of a construction in a community sense, starting from the encounter with others. **Objective.** Understand how it is possible to transform the Christian communities of Mexico City, in the midst of perplexity, through the development of their resilience. In a change of era, where we can no longer give answers to questions that no one asks anymore. **Methodology.** The research design was a life review, descriptive and cross-sectional type. The population was 100 respondents. The social groups analyzed are: merchants, bricklayers, housewives, students, and the unemployed. The sample was validated by the judgments of health specialists and experts, rating validity, relevance and coherence. In addition, the hypothesis was tested by contrast, carried out using the chi-square test. **Results.** Among the results, it was found that housewives are the ones who exercise more resilience, and that they could be the guardian agents of resilience. **Conclusion.** In light of the results, the need to work on the development of community

¹ Universidad de Salamanca, Doctorado en Filosofía, Provincia de Salamanca, nathanaeljfv@yahoo.com, ID de ORCID 0000-0002-8563-033X <https://orcid.org/0000-0002-8563-033X>

ties that allow the promotion of the mission is concluded. Specifically, they could be taught to work as a team, setting short-term goals, helping them to follow them, instructing them in strategies to check their achievement status, so that their level of self-awareness and knowledge and connection with others.

Keywords: Resilience, Sense of Life, Crisis, Mental Health, Covid-19

Resumen.

Introducción. La resiliencia es mucho más que resistir, es también aprender a estar en la vida como un proceso en el que las dificultades son ocasión para mejorar la vida personal y social. Por tanto, la resiliencia no solo conlleva la superación de la adversidad y la capacidad de resolver problemas, sino que es el rehacerse espontáneamente ante las dificultades entre las personas y su entorno, siendo el vínculo afectivo del discernimiento individual y comunitario el factor más importante. Porque, cuando se acepta el reto de confrontar las diferentes crisis humanas, es cuando los problemas se ven como oportunidad de crecimiento. En este sentido, el ser humano es capaz de afrontar sus límites meramente individuales y descubrir la posibilidad de una construcción en sentido comunitario, a partir del encuentro con los otros. **Objetivo.** Comprender cómo es posible transformar a las comunidades cristianas de la Ciudad de México, en medio de la perplejidad, mediante el desarrollo de su resiliencia. En un cambio de época, en donde no podemos seguir dando respuestas a preguntas que ya nadie hace. **Metodología.** El diseño de investigación fue de revisión de vida, de tipo descriptiva y transversal. La población fue de 100 encuestados. Los grupos sociales analizados son: comerciantes, albañiles, amas de casa, estudiantes, y desempleados. La muestra fue validada por juicios de especialistas y expertos en salud calificando validez, pertinencia y coherencia. Además, se hizo la comprobación por contraste de la hipótesis, realizado a partir de la prueba chi-cuadrada. **Resultados.** Entre los resultados se encontró que la amas de casa son las que ejercitan más la resiliencia, y que ellas podrían ser los agentes tutores de resiliencia. **Conclusión.** A la luz de los resultados, se concluye la necesidad de trabajar el desarrollo de vínculos comunitarios que permitan el impulso de la misión. En concreto, se les podría enseñar a trabajar en equipo, poniendo metas a corto plazo, ayudándoles a seguirlas, instruirles en estrategias para comprobar el estado de logro de las mismas, de forma que se pueda mejorar su nivel de autoconciencia y conocimiento y vinculación con los demás.

Palabras claves: Resiliencia, Sentido de Vida, Crisis, Salud Mental, Covid-19.

Introducción.

En la actualidad, para controlar el impacto de la pandemia causada por Covid-19 se han aplicado restricciones que mantiene a las personas inestables emocionalmente. Porque este aislamiento generó cambios en la interacción y sobre todo ha acrecentado el uso de herramientas informáticas. Ante esto, es necesario conocer los contextos de vida, pero si hablamos de vida, es necesario estar al tanto de lo que pasa internamente, esto implica

analizar la intimidad, la confianza recíproca, y el pensamiento. Esto, implica conocer la simpatía, el afecto, el sentimiento de entrega mutua aceptada y amada. Desde luego que el conocimiento intelectual es bueno, pero el conocimiento interno sin duda implica un juicio en el hacer y quehacer del ser humano.

Por ello, es importante tener los elementos teóricos que permitan tener una línea base para detección y atención de factores psicosociales que permitan a la personas sobreponerse ante la adversidad. Este trabajo intenta abordar estos elementos y ayudar a establecer las pautas para establecer procesos resilientes. Partiendo de que, la Real Academia de la Lengua Española ha incorporado la resiliencia como la capacidad humana de asumir con flexibilidad las situaciones límite y sobreponerse a ellas. Pero el constructo resiliencia es cada vez más complejo y continúa evolucionando en un entramado interdisciplinar del que aún no se ha dado una sistematización, a pesar de las grandes aportaciones prácticas. Ahora bien, lo interesante que aporta la resiliencia es que sus procesos están mediados por trayectorias históricas y contenidos culturales propios del contexto, los cuales se encuentran vinculados. De ahí que la resiliencia se define como una respuesta dinámica y creativa que adquiere especial importancia para construir interpretaciones en situaciones adversas (Cfr. Madariaga, 2014, 11-20).

En esta investigación nuestro objetivo es teorizar sobre el concepto de resiliencia para dar respuesta al impacto de la epidemia de COVID-19. En la presente investigación se entiende por resiliencia la capacidad innata de rehacerse como ser humano que es apto para verse como individuo, en una familia, en una cultura, en una sociedad y en una comunidad. Es una capacidad porque, a pesar del estrés, desafío, adversidad o resultado negativo, se logra una adaptación biológica, psicológica, social, y trascendente.

Metodología.

El método de la presente investigación es la revisión de vida, ya que posibilita una técnica en procesos que se vinculan con la práctica. Este método sigue los siguientes pasos: Ver-Juzgar-Actuar. Esta metodología surge en 1925 en el seno de Juventud Obrera Católica (JOC) de la mano del sacerdote e hijo de obrero Joseph-León Cardijn, en un contexto en que estaban pisoteados los derechos de los obreros de Bélgica y en el que la JOC va a fundar su misión: “1. Cada joven trabajador vale más que todo el oro del mundo porque es hijo de Dios. 2. Las difíciles condiciones de vida de los jóvenes obreros, desempleados, trabajadores precarios y estudiantes del mundo popular, muchas veces no les permite expresar esta riqueza. 3. La distancia de esta realidad juvenil, desarrollada por muchas propuestas formativas de asociaciones religiosas o laicales, hace necesario un movimiento realizado de, con y por los jóvenes trabajadores (Pellegrino, 2016, 26) ”.

Una vez realizada esta consideración, se señala que la presente investigación aplicó el método de revisión de vida, desembocando en analizar, sintetizar y balancear la resiliencia en tiempos de la Covid-19. Valorando la realidad de la Ciudad de México. El cuestionario fue estructurado de forma cerrada para eliminar la tendencia a la evasión de

respuestas. Se buscaron 20 personas de cada grupo social considerado significativo en el lugar donde desempeño mi ministerio sacerdotal. Los grupos sociales analizados son: comerciantes, albañiles, amas de casa, estudiantes, y desempleados. El cuestionario es el siguiente:

Edad__ Sexo_____ Lugar de residencia_____ Ocupación_____

Contesta sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la identidad de los cristianos?

La identidad de los cristianos se forma al seguir, imitar e identificarse con Jesucristo. ¿Tratas de imitar a Jesucristo?

2. ¿Cuál es la misión de los cristianos?

La misión de los cristianos es hacer realidad el seguimiento a Jesucristo, compartiendo esta experiencia de vida con todas las personas que se encuentran a su alrededor. ¿Compartes tu misión cristiana con los que están a tu alrededor?

3. ¿Qué es la interioridad?

La interioridad es el espacio donde la persona se encuentra consigo misma y engloba aprender a sentir, gustar, imaginar, querer, asumir, reconocerse, razonar y recordar. ¿Has trabajado tu vida interior?

4. ¿Cuál es el sentido de la vida cristiana?

El sentido de la vida cristiana es hacer el bien a todos los que nos rodean, mostrando que el amor de Dios es más grande que cualquier dificultad humana. ¿Vives tu vida cristiana con sentido?

5. ¿Qué es el discernimiento?

El discernimiento es una experiencia de reflexión cristiana que se realiza en la vida de la fe en Cristo, en la Iglesia y en el mundo, a través de la oración cotidiana hacia Dios, y tiene la finalidad de distinguir lo que es favorable para nuestra vida. ¿Has ejercitado el discernimiento?

6. ¿Qué es la opción fundamental?

El significado de la opción fundamental se puede abreviar diciendo que es una orientación y dirección hacia una elección o proyecto general de vida. ¿Has concretado a que te quieres dedicar?

7. ¿Qué es la inteligencia espiritual?

La inteligencia espiritual es una dimensión humana que se mueve por las motivaciones y las convicciones que permiten la apertura, el movimiento y el dinamismo hacia lo infinito. ¿Conocías que existía la inteligencia espiritual?

8. ¿Qué es la libertad?

La libertad es la facultad o capacidad que tiene el ser humano para actuar de acuerdo a sus valores, criterios y voluntad. ¿Te sientes libre?

9. ¿Qué es la conciencia?

La conciencia es el conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, sus estados y sus actos con responsabilidad. ¿Ejerces tú conciencia?

10. ¿Qué es la confianza en Dios?

La confianza en Dios es una actitud de aceptación, de aquel que ha dado su sí decidido y comprometido a Dios. ¿Ejerces esta confianza?

11. ¿Qué es la oración?

La oración es una actitud de alabanza, adoración y comunicación hacia Dios, para los cristianos las formas de orar están sintetizadas en el Padrenuestro. ¿Oras frecuentemente?

12. ¿Qué es el optimismo?

El optimismo es una disposición a ver el mundo asertivamente, mediando entre los eventos externos y la interpretación personal. Esperando tener en la vida resultados favorables. ¿Ejerces el optimismo?

13. ¿Qué es el gozo cristiano?

El gozo cristiano hace referencia a la alegría de creer en el Dios revelado por Jesucristo. ¿Te sientes gozoso de ser cristiano?

14. ¿Qué es la esperanza cristiana?

La esperanza cristiana es un don y gracia que se adquiere al descubrir que Dios quiere siempre lo mejor para nosotros y que por eso nosotros tenemos que esforzarnos por construir nuestra vida. De tal manera, que no le encargamos a Dios nuestras tareas, sino que nosotros damos solución a lo que nos acontece. ¿Ejerces de esta manera tu esperanza?

15. ¿Qué es el diálogo?

El diálogo es un intercambio de información entre dos o más personas. ¿Te gusta dialogar con los demás?

16. ¿Qué es el compromiso cristiano?

El compromiso cristiano es la práctica del amor a Dios y al prójimo, en donde además se toma conciencia de cuidar los bienes de la creación. ¿Cumples con este compromiso?

Para la elaboración del instrumento empleado, primero se analizaron los componentes de resiliencia que subyacen en la gimnasia interna cristiana, encontrando lo siguiente:

#	Gimnasia interna de resiliencia	Componentes de resiliencia
1	Identidad	Identidad y confianza
2	Misión	Vínculo comunitario y redes
3	Interioridad	Independencia
4	Sentido de vida	Autonomía
5	Discernimiento	Iniciativa
6	Opción fundamental	Integración

7	Inteligencia espiritual	Aplicación
8	Libertad	Habilidad
9	Conciencia	Conciencia y aprendizaje
10	Confianza en Dios	Humor constructivo
11	Oración	Aptitud y satisfacción
12	Optimismo	Seguridad y pragmatismo
13	Gozo cristiano	Dinamismo y afectividad
14	Esperanza cristiana	Esperanza
15	Diálogo	Diálogo y modelos
16	Compromiso	Compromiso y autoeficacia
17	Moralidad	Moralidad
18	Ética cristiana	Ética
19	Discipulado	Metas y generatividad

El razonamiento de las preguntas fue el siguiente:

#	Gimnasia interna de resiliencia	Pregunta clave	Razonamiento
1	Identidad	¿Tratas de imitar a Jesucristo?	Evalúa el seguimiento, imitación e identificación con Jesucristo.
2	Misión	¿Compartes tu misión cristiana con los que están a tu alrededor?	Evalúa motivos, propósitos y fines del ser y quehacer del cristiano.
3	Interioridad	¿Has trabajado tu vida interior?	Evalúa el aprender a sentir, gustar, imaginar, querer, asumir, reconocerse, razonar y recordar del cristiano.
4	Sentido de vida	¿Vives tu vida cristiana?	Evalúa la experiencia de sentirse amado por Dios.
5	Discernimiento	¿Has ejercitado el discernimiento?	Evalúa la distinción entre lo favorable y desfavorable para la persona.
6	Opción fundamental	¿Has concretado a qué te quieres dedicar?	Evalúa si se tiene un proyecto de vida.
7	Inteligencia espiritual	¿Conocías que existía la inteligencia espiritual?	Evalúa las motivaciones y convicciones de apertura a lo trascendente.
8	Libertad	¿Te sientes libre?	Evalúa la capacidad de actuar de acuerdo a valores, criterios y voluntad.
9	Conciencia	¿Ejerces tu conciencia?	Evalúa la responsabilidad de las acciones.

10	Confianza en Dios	¿Ejerces confianza en Dios?	la	Evalúa la actitud de aceptar a Dios en la vida diaria.
11	Oración	¿Oras frecuentemente?		Evalúa la actitud de alabar, adorar y comunicarse con Dios.
12	Optimismo	¿Ejerces el optimismo?	el	Evalúa la disposición a la asertividad.
13	Gozo cristiano	¿Te sientes gozoso de ser cristiano?	sientes de ser	Evalúa la alegría de creer en Dios.
14	Esperanza cristiana	¿Ejerces esperanza?	la	Evalúa el compromiso de hacer lo que a uno le toca en la vida diaria.
15	Diálogo	¿Te gusta dialogar con los demás?		Evalúa la disposición a escuchar a otros.
16	Compromiso	¿Cumples tu compromiso cristiano?	tu	Evalúa la toma de conciencia de cuidar los bienes de la creación.
17	Moralidad	¿Ejerces tu capacidad moral?	tu	Evalúa la capacidad de compromiso con los valores sociales.
18	Ética cristiana	¿Ejerces la ética cristiana?	la ética	Evalúa la práctica de las buenas obras.
19	Discipulado	¿Te sientes discípulo de Jesús de Nazaret?	sientes de Jesús de Nazaret?	Evalúa la capacidad de aprender a mirar, escuchar y atestiguar a Jesucristo.

Orígenes del concepto de resiliencia

Se piensa que cuando una persona vive una situación traumática, tiende a desarrollar una patología, o bien, que quienes han superado circunstancias traumáticas adoptan formas de vida ilusorias. Otros dirán que orientar la vida hacia la felicidad es algo pretencioso. Afortunadamente, en el campo de las ciencias sociales se ha dado un giro en la concepción del trauma, viendo a las personas como sujetos activos que tienen la capacidad de resistir y rehacerse ante adversidades y problemas que van surgiendo en sus etapas vitales. Así, los trabajos centrados en el desarrollo de la persona, han mostrado que ésta tiene un papel protagónico en su cambio de vida. En este sentido, en las últimas décadas se van produciendo variedades de lo que fortalece a la persona, giros que se pueden focalizar en la resiliencia. Este concepto ha sido algo nuevo en lo antiguo, pues desde su etimología ya se encuentra definido: la palabra viene del latín *salire*, y se puede traducir como: saltar hacia adelante, rebotar, ser repelido, surgir; con el prefijo *re* se indica repetición, reanudación.

Se puede hacer una reformulación a partir de esta etimología la palabra resiliencia es la capacidad de sostener un crecimiento en presencia de dificultades, pues *resiliar*, *resilio*, *resilium* es rebotar, reanimarse o ir hacia adelante después de haber padecido una

situación dolorosa o vivido una situación traumática. Pero también consiste en hacer un contrato con la adversidad. Como se observa, resiliencia es un concepto que se asemeja a las posibilidades de reconstrucción humana y que apuesta por desarrollar aquellas capacidades y habilidades que le pueden dar impulso para su transformación (Cfr. Echeburúa, 2005).

A esto se debe agregar que el concepto resiliencia no se usaba antes porque se relacionaba con el de vulnerabilidad, esto se tradujo como hacer frente, arreglárselas, encajar el golpe, no derrumbarse, asumir un hecho traumático o estresante. De forma que el significado guarda relación tanto con una enfermedad, como con una desventaja física, mental o crónica, pero también con agresiones procedentes de la familia, entorno, naturaleza o la crueldad de los seres humanos mediante guerras, genocidios, etc. Esta noción se sigue utilizando, pero se ha vuelto un concepto oscuro al no orientarse en la dirección del porvenir del individuo o la comunidad (Cfr. Tomkiewicz, 2004).

Otro concepto que se usó es el de invulnerabilidad, el psiquiatra francés Koupernik y el estadounidense Anthony, le otorgaron significado. Para ellos, el descalabro o desastre es el resultado del choque de la personalidad vulnerable. La razón por la que no se continúa con este concepto, es porque solo fue anecdótico, además de que solo significa resistencia y, por lo tanto, se queda en una respuesta inmediata (Cfr. Tomkiewicz, 2004).

Por otra parte, se debe decir que la resiliencia proporciona estrategias que consisten en aprender a expresar de otro modo la propia vida emocional. La acción coordinada de la expresión lleva a un mundo más íntimo en el manejo de las emociones (Cfr. Cyrulnik, 2003, 72). De hecho, la mentalidad resiliente tiene varias características:

- Sentir el control de lo que se va viviendo.
- Resistir el estrés.
- Tener empatía con los que nos rodean.
- Desarrollar una comunicación interpersonal efectiva.
- Tener habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.
- Ser realistas con las metas que nos proponemos.
- Aprender del fracaso y del éxito.
- Tener compasión y participación en las actividades comunitarias.
- Tener valores sensatos y responsabilizarse de las acciones que cometemos.
- Sentirse digno de amar y ser amado (Cfr. Brooks – Goldstein, 19-20).

Es importante puntualizar que un trauma no es un hecho infortunado, pues los infortunios son cotidianos, todos hemos soportado en algún momento de nuestras vidas las desdichas grandes o pequeñas como las separaciones de las personas amadas, los conflictos, el fracaso de proyectos en los que se puso mucho empeño, entre otros acontecimientos. Por su parte, el trauma es una herida profunda que ha violentado a una persona indefensa de improviso, un suceso incontrolable e incomprensible (Cfr. Delage, 2008, 20).

No obstante, hay que observar que la resiliencia no implica la ausencia de sufrimiento, más bien es la capacidad de evolucionar favorablemente a pesar del sufrimiento, esto supone un proceso interactivo que ayude a la persona a desarrollar estrategias de adaptación (Cfr. Delage, 2008, 32-33). El sufrimiento probablemente sea similar en cualquier ser humano, pero la expresión del tormento y la revisión emocional del suceso que lastimó, dependerán de quien acompañe el proceso de resiliencia. La invitación a la palabra o al silencio, el apoyo afectivo o desprecio, la ayuda social o el abandono, pueden hacer que un acontecimiento pase de la vergüenza al orgullo y de la sombra a la luz (Cfr. Cyrulnik, 2008, 23).

Como se observa, ser resiliente no quiere decir que la persona no experimente tristeza o angustia pues el dolor emocional es algo humano que no puede evitarse. Esto permite observar que la resiliencia no es una característica que la persona tenga de forma absoluta, sino que es el resultado de conductas, pensamientos y emociones que conforman la personalidad y, al mismo tiempo, pueden ser modificadas o aprendidas. Por lo tanto, una persona resiliente es la que parte de un acontecimiento negativo y busca nuevas experiencias que le permitan desarrollar su potencial interior. No se trata de aprender a resistir, eso sería invulnerabilidad, se trata de ser flexible y buscar la adaptación a las circunstancias de forma positiva, así como seguir adelante sin renunciar a los objetivos que se buscan (Cfr. Santos, 2015, 53).

A esto se agrega que, por mucho que conozcamos y dominemos diversas lenguas, no se ha hecho conciencia sobre los alcances de la resiliencia, palabra que se ha desarrollado mayormente en Estados Unidos y Gran Bretaña con psiquiatras y psicólogos como M. Rutter en Londres, E. E. Werner, N. Garmery y G. E. Vaillant en Estados Unidos. En los idiomas francés, español y alemán, la resiliencia se ha asimilado como un concepto que tiene relación con las diferentes dimensiones del ser humano, enfatizando la necesidad de superar adversidades y continuar un proyecto individual, comunitario y social (Cfr. Vanistendael, 2004, 11-13).

Los estudios de epidemiología social de Emmy E. Werner y Ruth Smith

El concepto de resiliencia surgió en la psicología positiva, a partir de un estudio de epidemiología social que llevaron a cabo Emmy Werner y Ruth Smith en 1971 en la isla de Kauai (Hawái), con un muestreo de 698 niños nacidos en 1955, provenientes de familias que habían pasado penurias, pobreza, enfermedades mentales y que pertenecían a etnias marginadas. Ante esto, las investigadoras procedieron a utilizar una metodología longitudinal prospectiva, partiendo del presupuesto de que esos niños desfavorecidos tenían algún trastorno. Contra todo pronóstico, comprobaron que un treinta por ciento había alcanzado un desarrollo sano, se hicieron adultos competentes, incluyentes y tenían una vida normal. A estos niños que eran vulnerables y lograron sobreponerse los llamaron resilientes y, con esto, acuñaron el nuevo término. Este fenómeno es tomado de la física y se emplea para referirse a aquellos materiales que son capaces de recobrar su forma

original después de haber sido sometidos a presiones de deformación intensa (Cfr. Werner – Smith, 1971, 292-306).

En principio, hay que observar que en el ámbito de la psicología, la resiliencia se encuentra desarrollada en tres modelos: el compensatorio, el protector y el de desafío. Estos patrones presentan variaciones en el uso del término resiliencia. Werner refiere tres usos a saber: buenos resultados de desarrollo a pesar de estar en alto riesgo; competencia sostenida bajo estrés; y recuperación del trauma (Cfr. Werner, 1982, 91-106).

La definición común que se encuentra es la de Luthar, que expresa a la resiliencia como la adaptación positiva a pesar de la adversidad. Esta adaptación, de acuerdo con Luthar, tiene dos dimensiones distintas: adversidad significativa y adaptación positiva (Cfr. Luthar, 2006, 740–795). Desde esta perspectiva la resiliencia no se mide, sino que se deduce indirectamente a partir de la evidencia de estas dimensiones. Rutter caracterizó a la resiliencia como un desarrollo normal en condiciones difíciles y la definió como una resistencia relativa a las experiencias de riesgo psicosocial, describiendo tres factores de protección: el individuo, la familia y la comunidad.

Sin embargo, en la actualidad la lista de dimensiones sociales del ser humano se ha vuelto muy extensa, agregándose la espiritualidad, actividades, idiomas y curaciones tradicionales. A pesar de la dimensión social de la resiliencia, se habla también de la resiliencia comunitaria, al señalar la capacidad de una comunidad para absorber las perturbaciones y reorganizarse mientras se realiza un cambio que permita retener los elementos claves de estructura e identidad. Rutter argumentó que la resiliencia es un proceso, no un rasgo. No es suficiente identificar los factores de protección porque éstos algunas veces no *crean* resiliencia. Ésta se genera cuando hay tres procesos: la construcción de una autoimagen positiva, la reducción de los factores de riesgo y el rompimiento del ciclo negativo para abrir nuevas oportunidades (Cfr. Rutter, 1990, 181–214).

Richardson expresa que la reintegración resiliente se puede constituir en tres olas. La primera es un conjunto de fortalezas que ayudan a las personas a sobrevivir ante la adversidad. La segunda se centra en una reintegración para ayudar a lograr el crecimiento o adaptación. La tercera se identifica como postmoderna y refiere la fuerza interna que impulsa a buscar autoestima (Cfr. Richardson, 2002, 307–321). La tarea es capacitar a las personas en la recuperación de su bienestar natural, automotivación y pensamiento saludable.

Estos enfoques permiten integrar que la resiliencia es la capacidad de una persona o de un plan social que busca desarrollarse positivamente a pesar de encontrarse en condiciones difíciles, también es una habilidad para adaptarse, recuperarse y lograr una vida productiva y significativa e implica la expectativa de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso, dejarse transformar por ellas. En este sentido, hay tres elementos a considerar en la definición de resiliencia: 1. Afrontamiento de la adversidad.

2. Adaptación efectiva. 3. Vivencia de un proceso de interacción dinámica en los aspectos familiares, fisiológicos, afectivos, sociales, económicos, culturales y religiosos. Pero también resulta fundamental señalar lo que *no* es la resiliencia.

En primer lugar, está la acomodación mortífera que se caracteriza por un silencio sintomático y de impotencia bajo la apariencia de solidez y entrega. En segundo lugar, está la motivación del éxito, donde la persona se puede presentar social y económicamente triunfante en el exterior, mientras su construcción interior es muy débil. En tercer lugar, está la escisión, donde el sujeto tiene en cuenta lo que le perjudica, pero sigue negando la realidad de lo que vive. Ésta última es la estrategia individual del presente, opuesta al proceso resiliente que es intersubjetivo y temporal, porque utiliza contenidos en las huellas mnémicas de los recuerdos y remordimientos y se concibe en la duración (Cfr. Pourtois, 2014, 72-73).

En este sentido, para que se den los procesos resilientes existen cuatro condiciones: Primero, la identificación del fracaso; segundo, superar la sensación de terror; tercero, preservar el potencial de desarrollo, al menos parcialmente; cuarto, el interés de proseguir con un modo renovado, original y defensor de la vida (Cfr. Pourtois, 2014, 72-73).

Es arduo el intento por mostrar las aproximaciones a la resiliencia en su complejidad en este trabajo, pues como muchos conceptos surgidos de las ciencias humanas, es un término polisémico, por lo que no se agota la definición. De modo que es preciso seguir con la tarea, sabiendo que el análisis racional no se opone al misterio, por el contrario, podemos desentrañar muchos significados y muchas preguntas más, pero hasta ahora la ciencia no tiene fin.

Finalmente, sabemos que la resiliencia existe, pero aún no sabemos muy bien lo que representa y resulta difícil dar una solución definitiva. Ciertamente, conocemos algunas características de la resiliencia, en particular el papel que desempeña frente a la adversidad o las desgracias que sobrellevan las personas. Por lo demás, la resiliencia nunca es total, permanente o absoluta. Puede modularse en función de las épocas, personas, acontecimientos y etapas de la vida. De ahí que la tarea es continua pues con la ayuda de todos, este concepto se puede hacer vivencial, una aplicación en la preparación de formadores y responsables administrativos y políticos (Cfr. Manciaux, 2004, 225-233).

Resultados.

En cuanto al método del cuestionario, se buscó un formato dicotómico (“sí” o “no”). Ciertamente, se podría plantear que el cuestionario apela a la imaginación de situaciones. Lo cierto es que no hay respuestas “buenas o correctas”, ya que las situaciones presentadas suceden o son especulaciones que se contestan alternativamente. El cuestionario versó sobre la gimnasia interna de la resiliencia, comprendiendo 19 preguntas, y los resultados fueron los siguientes:

Pregunta	Albañiles		Comerciantes		Amas de casa		Estudiantes		Profesionistas		Desempleados	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1	16	4	18	2	20	-	12	8	12	8	18	2
2	4	16	7	13	18	2	4	16	4	16	18	2
3	3	17	3	17	18	2	3	17	10	10	2	18
4	20	-	20	-	20	-	12	8	18	2	16	4
5	3	17	3	17	20	-	8	12	16	4	4	16
6	7	13	7	13	18	2	7	13	18	2	4	16
7	2	18	1	19	15	5	14	6	16	4	17	3
8	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-
9	7	13	5	15	20	-	12	8	7	13	15	5
10	20	-	20	-	20	-	18	2	13	7	15	5
11	6	14	12	8	17	3	11	9	7	13	16	4
12	5	15	12	8	20	-	7	13	6	14	3	17
13	20	-	18	2	20	-	13	7	12	8	17	3
14	20	-	20	-	20	-	7	13	5	15	20	-
15	20	-	20	-	20	-	5	15	15	5	20	-
16	5	15	5	15	17	3	6	14	3	17	2	18
17	3	17	2	18	17	3	3	17	2	18	1	19
18	3	17	2	18	17	3	3	17	2	18	1	19
19	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-

En cuanto a la fiabilidad, se observa que en el cuestionario hay consistencia interna, pues responde al hecho que se pretende revisar. En cuanto a la validez, el test mide la gimnasia interna de la resiliencia e informa con exactitud qué variables se pueden trabajar o reforzar en las comunidades cristianas. En cuanto a las cualidades del test, se encuentran las siguientes: 1. Es barato y práctico al ser de papel; 2. Se puede aplicar con rapidez, pues al ser un cuestionario proyectivo cerrado, permite tener respuestas ágiles y con exactitud; 3. Sencillez, no necesita procedimientos muy elaborados, por lo que puede ser adoptado como técnica; 4. Interés, no se encontró resistencia a responder.

Aunque la aplicación de este cuestionario, a nivel comunitario, no necesariamente asegura las intervenciones apropiadas para crear comunidades cristianas con sentido resiliente, sí brinda una orientación hacia la cual dirigirse para buscar a algunos agentes de evangelización. Permite, además, una acción más efectiva de la misma, pues en la medida en que practicamos esta encuesta, nos damos cuenta qué áreas podríamos reforzar en nuestras comunidades.

A la luz de los resultados, encontramos la necesidad de trabajar el desarrollo de vínculos comunitarios que permitan el impulso de la misión. En concreto, se les podría enseñar a trabajar en equipo, poniendo metas a corto plazo, ayudándoles a seguirlas, instruirles en estrategias para comprobar el estado de logro de las mismas, de forma que se pueda mejorar su nivel de autoconciencia y conocimiento y vinculación con los demás. De esta forma, estaríamos apoyando el desarrollo de su resiliencia, pues la generación de vínculos

es fundamental en el logro del objetivo central de este trabajo: la formación de agentes de evangelización con sentido resiliente.

En cuanto al alcance, pretende ser un complemento de los métodos existentes para evaluar las vulnerabilidades, capacidades y riesgos que pueden existir². Además, permite observar aquellas áreas de resiliencia que se pueden reforzar en las comunidades cristianas. Aunque la realidad de cada comunidad es diferente, es relevante observar que los resultados manifiestan que las amas de casa son quienes más ejercitan su gimnasia interna, y, por lo tanto, son las que mejor podrían colaborar como agentes de evangelización con sentido resiliente. Puede ser que en otras partes sea diferente, pero en el contexto en que desempeño mi ministerio, se observa esta realidad. La comprobación se encuentra en el contraste de la hipótesis, realizado a partir de la prueba chi-cuadrada. Los resultados son los siguientes (Tabla 1 y 2):

Ítem	Fo observada	Reactivos	Fe Esperada	Fo-Fe	(fo-fe) ²	((fo-fe) ²)/120
Q01	96	120	50.74	45.26	2048.753	17.073
Q02	55	120	29.07	25.93	672.470	5.604
Q03	39	120	20.61	18.39	338.124	2.818
Q04	90	120	47.57	42.43	1800.662	15.006
Q05	50	120	26.43	23.57	555.760	4.631
Q06	57	120	30.13	26.88	722.266	6.019
Q07	48	120	25.37	22.63	512.188	4.268
Q08	100	120	52.85	47.15	2223.040	18.525
Q09	51	120	26.95	24.05	578.213	4.818
Q10	91	120	48.09	42.91	1840.899	15.341
Q11	53	120	60.82	-7.82	61.100	0.509
Q12	50	120	61.67	-11.67	136.111	1.134
Q13	83	120	68.82	14.18	201.167	1.676
Q14	72	120	62.40	9.60	92.160	0.768
Q15	80	120	66.67	13.33	177.778	1.481
Q16	36	120	69.60	-33.60	1128.960	9.408
Q17	27	120	78.15	-51.15	2616.323	21.803
Q18	27	120	78.15	-51.15	2616.323	21.803
Q19	100	120	86.67	13.33	177.778	1.481
	1205	2280				154.167

GL	P											
Probabilidad	0.995	0.975	0.2	0.1	0.05	0.025	0.02	0.01	0.005	0.002	0.001	
18	6.265	8.231	22.76	25.989	28.869	31.526	32.346	34.805	37.156	40.136	42.312	

Reactivos	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18
Estadístico de Prueba	40.38	23.1343725	16.40437	37.88624591	21.031	23.976	20.19	42.0625	21.452	38.27887086	22.293	21.0312	34.912	30.285	33.65	15.142	11.357	11.357

GL	18
Probabilidad	0.001
χ^2 tabla	42.312
χ^2 prueba	154.17
Probabilidad Prueba GL	42.31240
Distribucion de X2	0.000000000
χ^2 chi inversa	154.1672839

Tabla 1.

Fuente: Elaboración propia.

² Dentro de las herramientas que sirven para evaluar la resiliencia comunitaria se encuentran: CAPC (Center to Advance Palliative Care), LQAS (Lot Quality Assurance Sampling), y AVC (Análisis de Vulnerabilidad y Capacidades).

		Prueba de χ^2										Cognitivo										
Fuente: Gimnasia interna de resiliencia		Hipótesis H ⁰		Rechazada	Hipótesis H ¹		Aceptado															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Reactivos	Nombre	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19		
	Segmento de la sociedad																					
	Albaitiles	16	4	3	20	3	7	2	20	7	20	6	5	20	20	20	5	3	3	20	0.000	
	Comerciantes	2	18	7	3	20	3	7	1	20	5	20	12	12	18	20	20	5	2	2	20	8.955
	Amas de casa	3	20	18	18	20	20	18	15	20	20	20	17	20	20	20	17	17	17	20	15.318	
	Estudiantes	4	12	4	3	12	8	7	14	20	12	18	11	7	13	7	5	6	3	3	20	7.864
	Profesionistas	5	12	4	10	18	16	18	16	20	7	13	7	6	12	5	15	3	2	2	20	8.818
	Desempleados	6	18	18	2	16	4	4	17	20	15	15	16	3	17	20	20	2	1	1	20	9.591
		96	55	39	90	50	57	48	100	51	91	53	50	83	72	80	36	27	27	100	50.545	
	Reactivos	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19		
	Frecuencia observada	96	55	39	90	50	57	48	100	51	91	53	50	83	72	80	36	27	27	100	1205	
	Frecuencia no obtenida	24	45	81	30	70	63	72	20	49	29	47	70	37	48	40	84	93	93	20	1075	
	P=	81.6	60.41667	67.35	75	61.66666667	60.15	62.4	86.667	61.35	76.017	60.81666667	61.667	68.8167	62.4	66.667	69.6	78.15	78.15	86.667	1325.55	
	Estadístico de Prueba	40.380	23.134	16.404	37.856	21.031	23.976	20.190	42.082	21.452	38.277	22.293	21.031	34.912	30.285	33.650	15.142	11.357	11.357	42.082	506.853	
	Asociación valores esperados	50.74	29.07	20.61	47.57	26.43	30.13	25.37	52.85	26.95	48.09	28.01	26.43	43.87	38.05	42.28	19.03	14.27	14.27	52.85	636.85	

Tabla 2.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

- La evolución científica de la resiliencia se pueden encontrar cuatro generaciones de investigaciones. En la primera (años 70), el interés se centró en los factores o características personales que permitían la superación de adversidades (Werner y Smith 1982, Rutter 1985 y 1987, Anthony y Cohler 1987, Garmezy 1991). En la segunda (años 90), se dio mayor atención a procesos y sistemas de regulación que explican cómo trabajan los factores protectores, analizando influencias, contextos y acciones que se pueden adoptar (Rutter, Edith Grotberg, Kumpfer, Smith, Franklin, Luthar, Cushing, Bernard, Bonnano, Masten y Kaplan). En la tercera generación se dio una promoción de la resiliencia mediante programas de prevención, modelos de intervención y actuación política (Luthar, Masten, Lecomte, Bernard, Cyrulnik, Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins).
- En la actualidad se hace uso de tecnologías avanzadas de medición y análisis de múltiples niveles de funcionamiento biológico y genético que influyen en la capacidad resiliente (Masten 2007; Blender 2006; Curtis y Nelson 2003; Caspi y Moffitt 2007; Panksepp 2011; Rutter 2012; Berry, Deater-Deckard, McCartney, Wang y Petrill 2013; Watson y Bell 2013; Werner 2013; Kent, Davis y Reich 2014). De tal forma, la evolución del concepto es muy amplia: del enfoque de riesgos al de fortalezas, de invulnerabilidad a resiliencia y, finalmente, la noción de resiliencia maduró a partir del análisis de rasgos, procesos, resultados y aplicaciones desde las neurociencias.
- En la presente investigación se vio por resiliencia como la capacidad innata de rehacerse como ser humano que es apto para verse como individuo, en una familia, en una cultura, en una sociedad y en una comunidad. Es una capacidad porque, a pesar del estrés, desafío, adversidad o resultado negativo, se logra una adaptación biológica, psicológica, social, espiritual y trascendente. Por lo tanto, la resiliencia

se encuentra en el ámbito transversal e interdisciplinar, de ahí que ante la Covid-19 la resiliencia aporta mucho a todos los procesos humanos.

- Quizá, hoy más que nunca necesitamos desarrollar la resiliencia ante las muchas situaciones que provocan estrés, o experiencias de adversidad, pues la resiliencia lleva a la acción de afrontar los infortunios de la vida.
- Finalmente, se observa que la resiliencia puede ayudar a reconstruir a las personas en tiempos difíciles. Ya que, la resiliencia emerge en muchas personas que experimentan sufrimientos extremos, manifestando una transformación desde adentro, mediante un tejido que surge a partir de relaciones que producen vida.

Referencias Bibliográficas

Brooks, R. – Goldstein, S. (2010). *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después de un trauma*, Traducción de Tomás Fernández Aúz y Beatriz Eguibar, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2005). *El amor que nos cura*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2008). *Autobiografía de un espantapájaros. Testimonios de resiliencia: el retorno a la vida*, Traducción de Alcira Bixio, Barcelona: Gedisa.

Delage, M. (2008). *La resiliencia familiar. El nicho familiar y la superación de las heridas*, Traducción de Alcira Bixio, Barcelona: Gedisa.

Echeburúa, E. (2005). *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*, Madrid: Ediciones Pirámide.

Luthar, S. “Resilience in development: A synthesis of research across five decades”, en: Cicchetti, D. – Cohen, D. *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*. New York 2006, 740–795.

Madariaga, J. M. –De las Olas Palma, M. – Surjo, P. – Villaba, C. – Arribillaga, A., “La construcción social de la resiliencia”, en: Madariaga, J. M. Coord. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia. Ampliando ámbitos y prácticas*, Barcelona: Gedisa.

Pellegrino, L. (2016). *Las historias de vida en el método teológico pastoral Ver-Juzgar-Actuar*, Bogotá: CELAM.

Pourtois, J.-P. “Los recursos de la resiliencia”, en: Madariaga, J. M. (coord.), *Nuevas miradas sobre la resiliencia...*

- Richardson, G. “The Metatheory of Resilience and Resiliency”, *Journal of Clinical Psychology*, 58/3 (2002) 307–321.
- Rutter, M. “Psychosocial resilience and protective mechanisms”, en: Rolf, J. – Masten, A. – Cicchetti, D. – Nüchterlein, K. – Weintraub, S. *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*, Cambridge 1990, 181–214.
- Santos, R. (2015). *Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con resiliencia*, Barcelona: Gedisa.
- Tomkiewicz, S. “El surgimiento del concepto”, en: Cyrulnik, B. – Tomkiewicz, S. – Guénard T. – Vanistendael, S. – Manciaux, M. (2004). *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*, Barcelona: Gedisa.
- Vanistendael, S. “Prólogo”, en: Puig, G. – Rubio, J. L. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*, Barcelona Gedisa.
- Werner, E. E. – Smith, R. S. “An Epidemiologic Perspective on Some Antecedents and Consequences of Childhood Mental Health Problems and Learning Disabilities”, en: Werner, E. E. – Bierman, J. M. – Smith, R. S. – French, F. E. *The Children of Kauai: A Longitudinal Study from the Prenatal Period to Age Ten*, Hawaii 1971, 292-306.
- Werner, E. *Vulnerable but Invincible: a Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*, New York 1982, 91-106.

PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.

Flores Vargas, N. J. (2021). La importancia de la resiliencia en tiempos de Covid-19 .
ConcienciaDigital, 4(1.2), 269-285.
<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1593>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Conciencia Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Conciencia Digital**.

